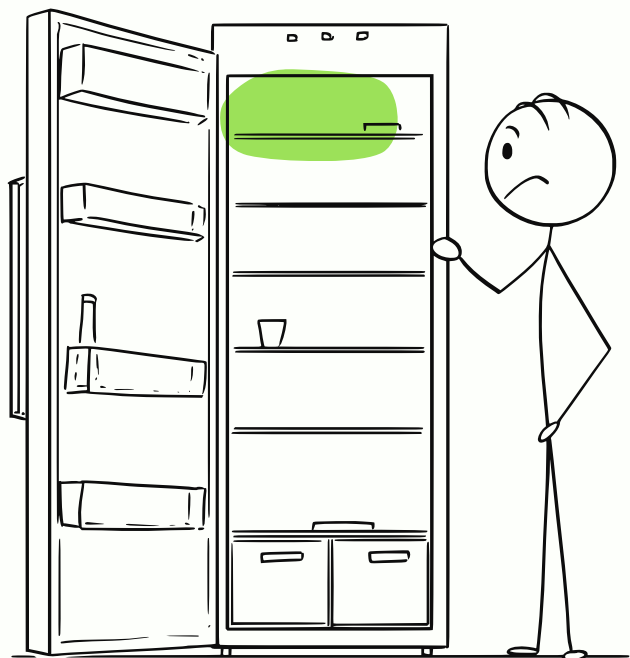
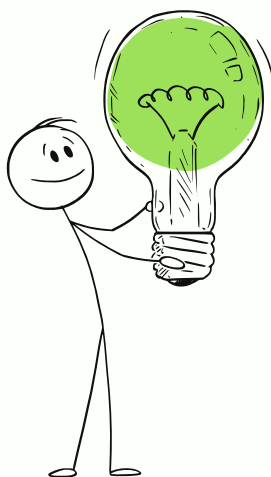


**Veiller au bon remplissage  
du réfrigérateur**  
**Régler le congélateur à -20°C**  
**Régler le réfrigérateur à 5°C**  
**Dégivrer son congélateur  
au moins 1 fois par an.**



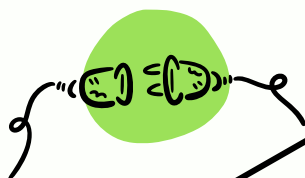
≈ 24€/an  
d'économisé

Un appareil  
électrique  
branché c'est  
comme une  
fuite d'eau!

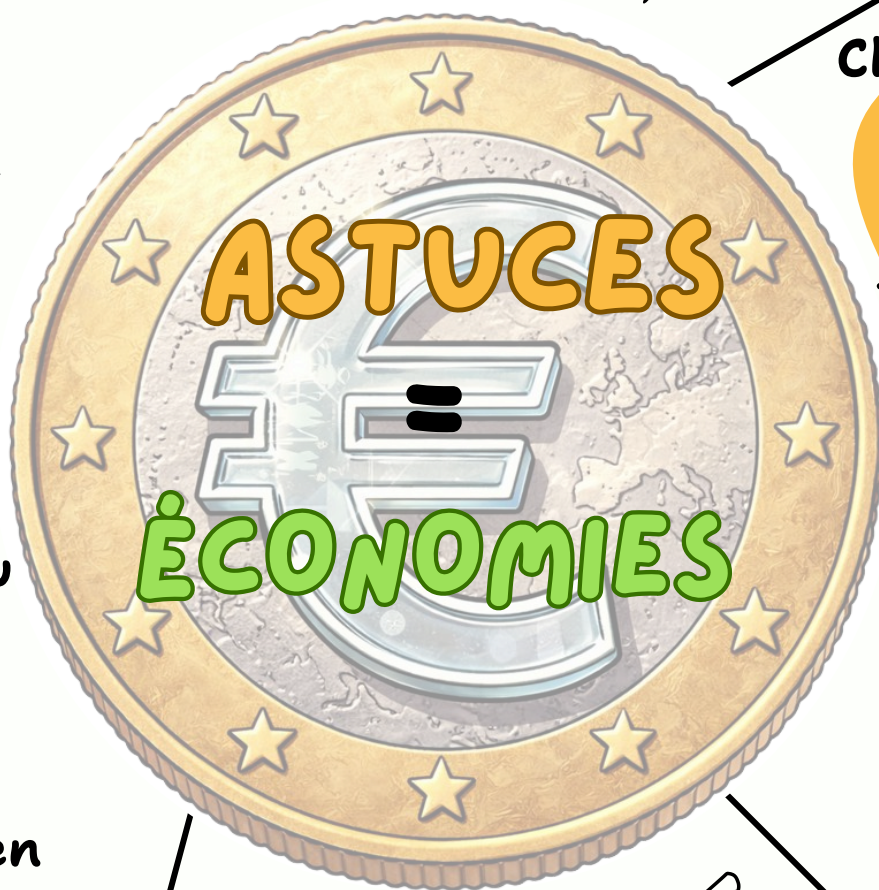


**Éteindre la lumière en  
sortant**  
**Utiliser des LED**  
**Débrancher tous les  
appareils**

≈ 92 €/ an  
d'économisé



**Chauffer : 19 °C (espace  
de vie) et 16-17 °C  
(chambre)**  
**Aérer régulièrement,  
chauffage éteint**



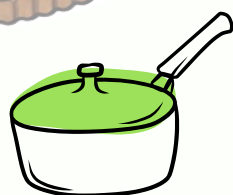
**Privilégier la douche au  
bain.**  
**Limiter le temps de  
douche**  
**Récupérer l'eau froide en  
attendant l'eau chaude  
(pour arroser par  
exemple)**



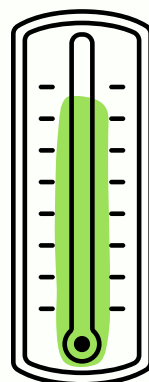
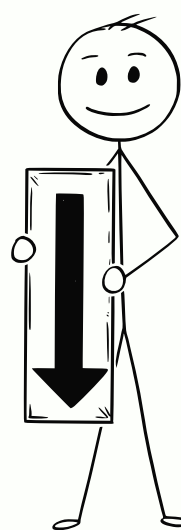
Et pourquoi ne pas équiper les  
robinets de mousseurs?

≈ 180 €/ an  
d'économisé

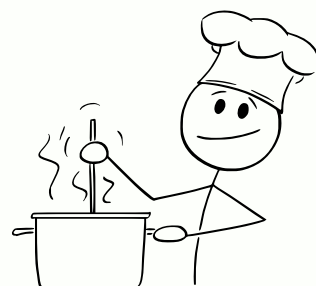
**Mettre un couvercle pour  
chauffer l'eau ou utiliser une  
MARMITTE NORVEGIENNE**



La marmite norvégienne garde la  
chaleur d'un plat porté à  
ébullition pour qu'il finisse de  
cuire sans énergie. On économise  
jusqu'à 80% d'énergie.  
On chauffe, on place dans un  
contenant isolé (boite en carton,  
en bois, glacière...) et ça cuit tout  
seul !



≈ 436€/an  
d'économisé



**En savoir plus  
sur la marmite**

<http://www.marmite-norvegienne.com/>

